

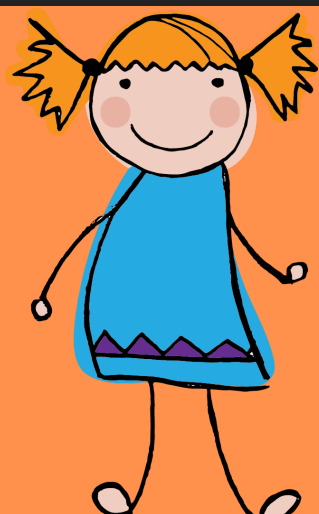
NÁROČ

CENTRUM PRO RODINU



INFORMACE PRO PĚSTOUNY V DOBĚ NOUZOVÉHO STAVU

19. 10. 2020



Milé pěstounky, milí pěstouni,

od středy 14. 10. máme téměř všechny děti na distančním (domácím) vzdělávání.

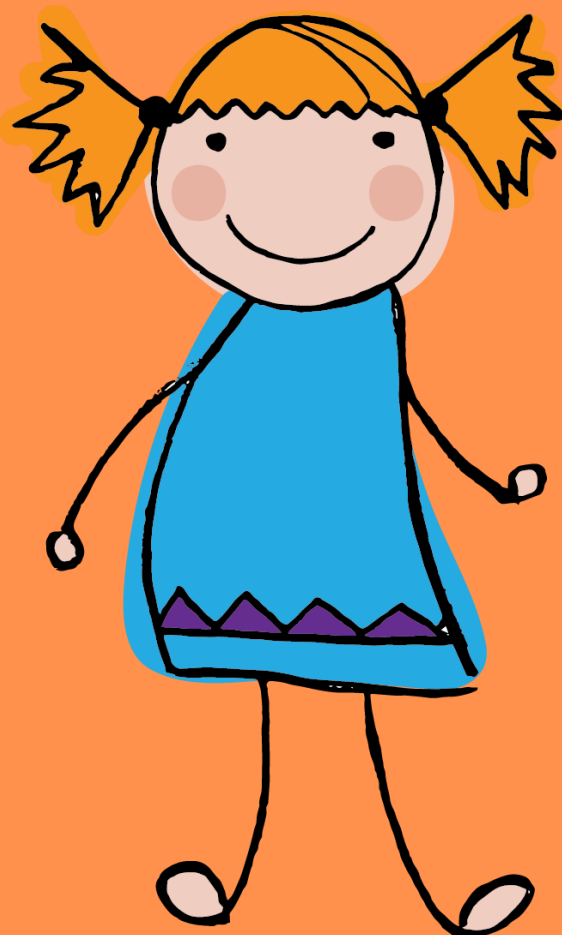
Není to pro nás zase až taková novinka, ale upřímně nejeden z nás doufal, že už se to nestane... Nedá se nic dělat, a když jsme to "dali" jednou, zvládneme to i podruhé.

V dnešním "Pondělníčku" Vám opět nabídneme tipy a nápady pro to, jak co nejlépe zvládnout tohle náročné a "divné" období.

Pevně věříme, že jste Vy i Vaši blízcí v pořádku, ale může se hodit informace:

Humanitární organizace ADRA znovu zajišťuje občanům města Turnov a okolí bezplatnou distribuci potravin a léků. Tato služba je cílena na osamělé seniory, na chronicky nemocné osoby, ale také na lidi, kteří prodělávají nemoc Covid-19. U poslední skupiny potřebných je nutné při objednávce nákupu tuto skutečnost uvést. Využít můžete číslo 728 967 609, a to každý všední den od 9:00 do 15:00 hodin. Je třeba uvést jméno, příjmení a přesnou adresu bydliště. V případě, že bude telefonní linka přetížená, ozve se koordinátorka pomoci nazpět. Objednaný nákup bude doručen následující den.

Také my jsme tu stále pro Vás a můžete se na nás s čímkoli obracet.



KDE HLEDAT AKTUÁLNÍ A PRAVDIVÉ INFORMACE

<https://www.khslbc.cz/> - Krajská hygienická stanice

Zde najdete opravdu zajímavé informace např:

Jaký je rozdíl mezi chřipkou a onemocněním COVID-19?

Jak vyžrát nad Covidem?

Doporučení pro domácí karanténu.

Jak si správně mýt ruce

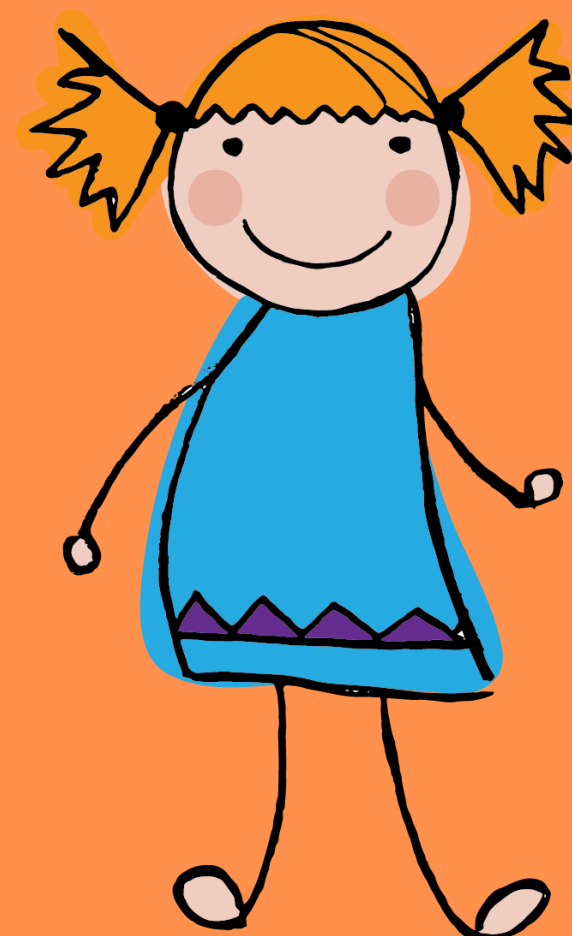
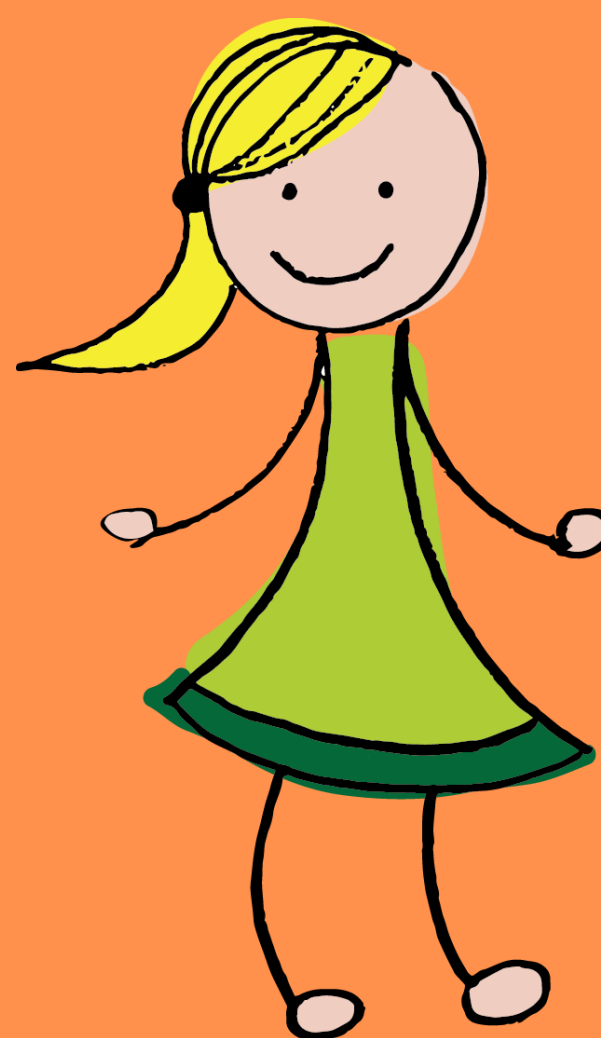
Informace pro občany o koronaviru a mnoho dalšího....



Doporučení odborníků zní jasně: Buďte v obraze, ale stačí zjistit informace jednou za den a hlavně z relevantních zdrojů!

Nepřehlcejte se špatnými zprávami a dávejte pozor na Vaše děti. Také na ně může dopadnout tíseň a strach. Dopřejte si každý den hezký zážitek a před spaním ho sobě i dětem připomeňte 😊

Pozorujete-li na sobě nějaký z pocitů, které jsou vyobrazeny na následující stránce, neváhejte a požádejte nás o pomoc.



Úzkost není jen tlak na hrudi a neschopnost zklidnit se, ale i ...

Neustálé a zbytečné
zabývání se
maličkostmi

Zvýšená potřeba
ujišťování se
o věcech

Rušení slibů
a závazků na
poslední chvíli

Oddalování
důležitých
sdělení o celé
týdny či měsíce

Přecitlivělost
na hluk



Nekontrolovatelné
výbuchy, zcela
neadekvátní dané
situaci

Pocit
okamžitého
zahlcení
v jakémkoliv
rušnějším
prostředí

Kousání nehtů
jako prostředek ke
zmírnění napětí

*Prosím neodsuzujte příliš rychle chování lidí
kolem vás, jak můžete sami vidět, úzkost se
projevuje různými způsoby.*



@RealDepressionProject

ZAUJALO NÁS....

HLÍDEJME AŽ VIRTUÁLNÍ SVĚT NENÍ LÁKAVĚJŠÍ NEŽ SVĚT KOLEM NÁS

Nám rodičům přibývá nová zásadní role, hlídače.

Hlídat poměr skutečného a plochého/virtuálního (PC Mobil, sociální sítě) dětského světa. V současném dětství jsou zážitky až příliš často virtuální, pohodlné. Společně objevovat svět skrze knihy, videa, televizi, naučné elektronické hračky je skvělé. Je to přínosný čas pro děti i rodiče, ale poslední dobou začínají mít zprostředkované zážitky v dětství převahu. Jaká jsou rizika, když má virtuální svět převahu?

RIZIKA PLOCHÝCH (virtuálních) DĚTSKÝCH ZÁŽITKŮ

Objevování světa skrze „ploché“ 2D zážitky (knihy, obrazovky, ploché vzdělávací hračky) má řadu přínosů, ale i několik (zásadních) nevýhod. Dítě v 2D světě získává většinou **NOVÉ INFORMACE ZPROSTŘEDKOVANĚ**. Nevzniká tak silný vlastní **HMATATELNÝ ZÁŽITEK**.

Většinou 2D svět zapojuje **MÉNĚ SMYSLŮ** (preferuje téměř výhradně zrak, částečně sluch).

Realita zapojuje většinou všechny smysly, často i celé tělo. **Skutečný svět PŘIROZENĚ UČÍ V SOUVISLOSTECH**. Propojuje nové objevy do reálné situace, která pak vytváří přesnější představu o tom, jak funguje svět. Jsou typy dětí, které potřebují skutečné 3D **ZÁŽITKY KAŽDÝ DEN**. Je pro ně zcela zásadní nasytit své smysly, potřebu vlastní fyzické akce. Papírový, plastový, virtuální svět jim brzy nestačí. **VŠE JE DOSTUPNÉ SNADNO A HNED, INSTANTNĚ**. Obrázek kosa na internetu či v knize mají děti k dispozici, kdykoli chtějí. V přírodě musí při jeho pozorování překonávat nějaké překážky. Často se jim nechce být potichu, nehýbat se, nemocet se ptáčka hned dotknout. Pokud to ale zvládnou, nejenže vidí 3D živého kosa, navíc v reálném světě i čase a zažijí více vjemů, než na obrazovce, ale také zvládnou důležitou lekci v sebeovládání a překonávání překážek. 3D svět chce po dětech vždy víc než ten plochý 2D. Musí zapojit svou hlavu, smysly, svaly, odhad atd.

VÝZVA

Obě výzvy na minulý týden vyhráli: pěstounka paní Dana Martincová a její kluci. Dokonce se zúčastnili výzvy pohybové i té domácí - gratulujeme. Ceny předá kontaktní pracovník Lucka, po telefonické dohodě. Ceny jsou dárkový balíček dobrot a nezbytné vybavení na výlet.

Tady je jejich výherní koláč (recept dodáme) a při zdolávání kopce překonali 141 výškových metrů a celkem ušli 3,2 km.



Níže zveřejňujeme, jak jsme se výzev zhostili my ... Péťa, Páťa a koláč pro skvělou náladu (kontaktní pracovnice na rodičovské).



5 JABLEK NA DROBNÉ PŮLMĚSÍČKY, 2 VEJCE, 200 ML MLÉKA, 100 G ROZPUŠTĚNÉHO MÁSLA, 200 G HLADKÉ MOUKY, 200 G CUKRU, ŠŤÁVA Z CITRONU, PRÁŠEK DO PEČIVA, SKOŘICE. VYTVOŘIT HLADKÉ TĚSTO, PŘIMÍCHAT JABLKA. NALÍT DO VYMAZANÉ A VYSYPANÉ FORMY. DOBRÉ PODÁVAT VLAHÉ S TROŠKOU ZAKYSANÉ SMETANY

HANKA NA KOZÁKOVĚ



VÝZVA NA TÝDEN OD 19. DO 26. 10. 2020

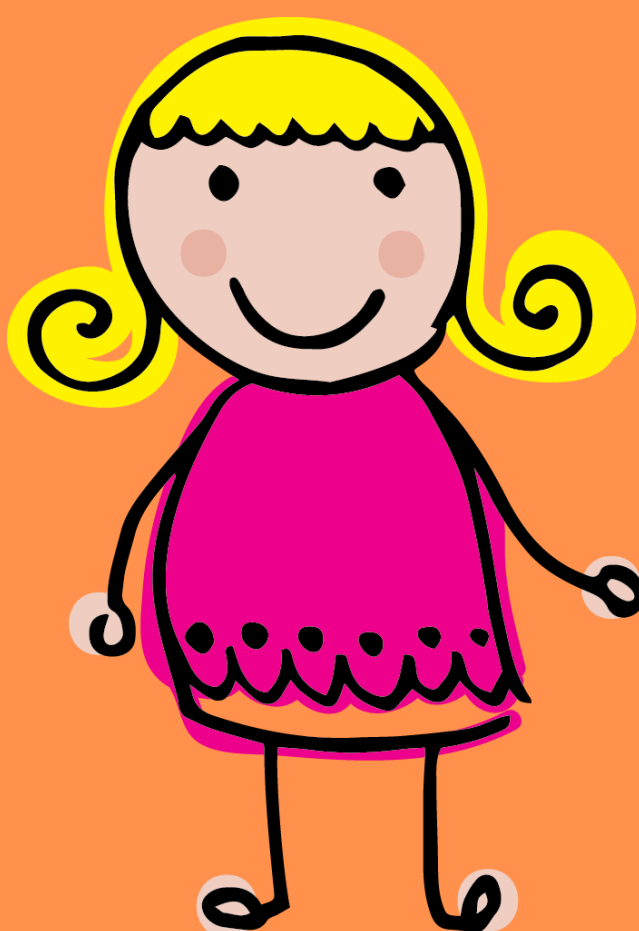
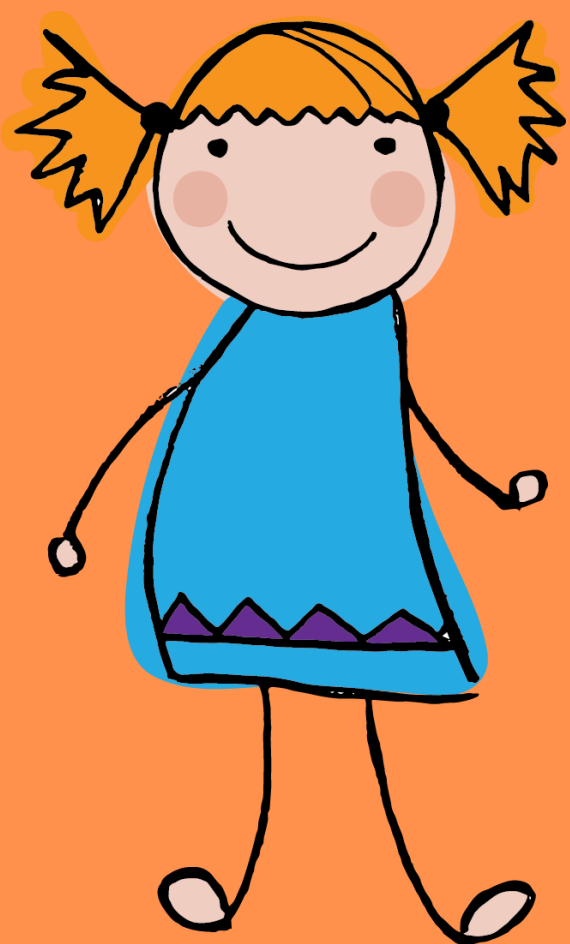
POHYBOVÁ VÝZVA:

JE PODZM, TAK POUŠTĚJ DRAKA NEBO VENČI PEJSKA (KLÍĎO I PLYŠÁKA) A ZE SPOLEČNÉHO POBYTU VENKU POŠLI FOTO.

DOMÁCÍ (TENTOKRÁT KREATIVNÍ) VÝZVA

MALUJ, KRESLI, LEP, PROSTĚ UDĚLEJ BAREVNÝ PODZIMNÍ OBRÁZEK

FOTOGRAFIE NÁM ZASÍLEJTE DO NEDĚLNÍHO OBĚDA NA EMAIL. NRP@NARUC.CZ NEBO NA WHATSAPP NA TEL 604 273 237. MY OPĚT VYLOSUJEME VÝHERCE A VAŠE FOTOGRAFIE ZVEŘEJNÍME.



VZDĚLÁVÁNÍ PĚSTOUNŮ

Víme, že se v letošním náročném roce nepodařilo a pravděpodobně nepodaří, všem pěstounům splnit zákonem stanovené vzdělávání.

Neobávejte se, připravujeme pro Vás náhradu za zrušené semináře.

Počítáme s individuálním vzděláváním pomocí odborné literatury, audio i video projekci. Podrobnosti zveřejníme v příštím Pondělníčku.

Závěrem si dovoluujeme použít citát

„Rodina je kdokoli, kdo tě miluje bezpodmínečně.“ – Ralph Smart

Nesmírně si vážíme toho, že právě vy jste pro spoustu dětí těmi "kdokoli" a milujete je bezpodmínečně. Víme, že to není vůbec lehké a velmi si každého z Vás vážíme.

Použité zdroje:

<https://citaty.net/citaty/10218-karen-blixen-jsem-presvedcena-ze-mi-tezke-chvile-pomohly-lepe/>

www.mzcr.cz

www.svobodnahra.cz

Pokud si s čímkoli nevíte rady nebo máte "pouze" potřebu sdílet, Vaši kontaktní pracovníci jsou Vám k dispozici.

NÁRUC
CENTRUM PRO RODINU

www.naruc.cz, e-mail: nrp@naruc.cz, Tel: 734 307 520